



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW50
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofresh.de

Porree-Feta-Börek

mit Tomatensalat und Schnittlauch-Joghurt-Dip

Heute gibt es eine besonders leckere Spezialität aus der Türkei. Börek wird traditionell mit Filoteig zubereitet und anschließend im Ofen knusprig gebacken. Bei unserer Variante füllen wir den Teig mit viel knackigem Gemüse! Mhm... Afiyet olsun!



30 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, veggio



Filoteig



Porree



Feta



Himbeertomate



Pistazien



Naturjoghurt



Frühlingszwiebel



Schnittlauch



Petersilie



Schwarzkümmel

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Porree [Ursprungsbl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Feta 7)	125 g	250 g
Petersilie/Schnittlauch	je 5 g	je 10 g
Filoteig 1)	4 Blätter ⊕	8 Blätter ⊕
Schwarzkümmel 15)	2 g	4 g
Himbeertomaten [Ursprungsbl. ESP]	2	4
Frühlingszwiebel [Ursprungsbl. ITA]	1	2
Pistazien 8) 15)	10 g	20 g
Naturjoghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2484/593	500/119
Fett (g)	30	6
- davon ges. Fettsäuren (g)	14	3
Kohlenhydrate (g)	54	11
- davon Zucker (g)	14	3
Ballaststoffe (g)	4	1
Eiweiß (g)	24	4
Salz (g)	4	1

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, evtl. 1 Ei **3)**

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, große Pfanne, Backpapier, Backblech, große Schüssel, Küchenpapier, kleine Schüssel

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Porree in ca. ½ cm breite Ringe schneiden. Feta zerkleinern. Blätter von der Petersilie abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in Ringe schneiden.

2 In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] Öl erhitzen, Porreeringe darin 3 – 4 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und zerkleinerten Feta dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Petersilie unterrühren.

3 Vorsichtig ein Blatt vom Filoteig auf die Arbeitsplatte legen, ¼ [⅓] der Porree-Feta-Masse entlang der Längsseite verteilen mit ca. ½ cm Abstand zum Rand. Kurze Seiten einklappen, dann vorsichtig einrollen. Börek mit etwas Wasser (oder verquirltem Ei) bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Vorgang mit den restlichen Filoteigblättern wiederholen. Börek auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 10 – 12 Min. knusprig backen.

4 Währenddessen: Himbeertomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in dicke Spalten schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In einer großen Schüssel Tomatenspalten und Frühlingszwiebelringe mit 1 TL [2 TL] Olivenöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, Pistazien darin ohne Fettzugabe ca. 2 Min. rösten. Dann unter den Tomatensalat heben.

5 In einer kleinen Schüssel Naturjoghurt, Schnittlauchröllchen, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren. Börek aus dem Backofen nehmen und kurz ein wenig abkühlen lassen. Auf Teller verteilen und zusammen mit Tomatensalat und Schnittlauch-Joghurt-Dip genießen.

